**Особенности психических состояний студентов в период сессии**

Оглавление

Введение

Глава 1. Теоретические основы проблемы исследования психических состояний студентов педагогического вуза в период сессии

.1 Проблема психических состояний в психологической литературе

.2 Специфика психических состояний студентов до и в период сессии

Глава 2. Эмпирическое исследование психических состояний студентов педагогического вуза в период сессии

.1 Диагностика психических состояний студентов до и во время сессии

.2 Особенности изменений психических состояний студентов в период сессии

Заключение

Библиография

Введение

психический эмоциональный студент сессия

Актуальность. Эффективность любой человеческой деятельности, в том числе и учебной, зависит от множества различных факторов, среди которых важнейшую роль играют субъективные, то есть те, что связаны с различными характеристиками и особенностями самого субъекта деятельности. Их значение убедительно доказывается как научными исследованиями, так и реальной практикой. В последние годы, например, все чаще и чаще выясняется, что причиной многих аварий, несчастных случаев были ошибки человека.

Все субъективные факторы эффективности деятельности могут, по всей видимости, быть сведены либо к проблеме мотивации, либо к проблеме компетенции (сфера рационального знания), либо к проблеме психического состояния (сфера переживания). Сказанное в полной мере касается учебной деятельности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений.

В учении решающую роль играют мотивация, которая может носить личностный и общественный характер, ориентация на стремление к принятию или на страх отвержения, и способности, которые также определяют успех или неудачу. Учебная деятельность всегда предполагает контроль за усвоением получаемых знаний (экзамены, зачеты, коллоквиумы, семинары и другие формы). Психические состояния студента в процессе контроля могут сильно повлиять на результат его деятельности.

Одним из структурных элементов учебного процесса является экзаменационная сессия. Экзамен является ситуацией, несущей в себе существенный элемент неопределенности, заключающийся, прежде всего в неизвестности исхода. Экзаменационная сессия насыщена многообразными эмоциями, оказывающими то или иное влияние на результативность сдачи экзаменов. Иногда оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам, но если возбуждение принимает форму лихорадки, то есть появляется перевозбуждение или, наоборот, апатия, то последствия оказываются отрицательными. Даже компетентные студенты в неопределенной и экстремальной ситуации экзамена при наличии состояний напряжения, страха могут не раскрыть полностью своих способностей, профессиональных знаний, умений, навыков.

Любая профессиональная деятельность, связанная с ситуациями контроля, проверки, отчета, соревнования, приводит к возникновению неравновесных психических состояний. Через эти состояния человек отражает и свое отношение к явлениям действительности. А отражение происходит большей частью в виде переживаний, основой которых являются не непосредственные внешние воздействия, а их накопленное обобщение во внутреннем мире человека.

Таким образом, проблема изменения психических состояний в обучении имеет важное практическое значение. Понимание студентами своих психических состояний и умение регулировать их позволяет им улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или, по крайней мере, смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя. С другой стороны, преподаватели, обладая соответствующими психологическими знаниями и умениями, могут более эффективно руководить учебной деятельностью студентов.

Проблема психических состояний, впервые поставленная в отечественной психологии Н. Д. Левитовым (1955 г.), в настоящее время является активно изучаемой областью психологии. Дальнейшую разработку эта проблема получила в трудах ряда известных психологов (А. Г. Гримак, Н. Д. Данилова, Л. Г. Дикая, А. И. Еремеева, Е. Г. Ильин, Э. И. Киршбаум, А. Г. Ковалев, А.Б.Леонова, В. Л. Марищук, А. О. Прохоров, Ю. Е. Сосновикова и др.).

Имеющиеся исследования показывают, что психические состояния определяют в существенной мере успешность деятельности субъекта, физическое и психическое здоровье; выявляют закономерности, характеризующие состояние работающего человека, особенности психической регуляции. Созданы концептуальные схемы анализа и методические средства оценки психических состояний.

Тем не менее, проблема изменения психических состояний до настоящего времени разработана недостаточно. Это выражается в меньшей изученности данного явления по сравнению с другими формами проявлений психики - процессами и свойствами; нет общепринятого мнения об определении, механизмах, классификации и методах исследования психических состояний и их регуляции.

Изучением психических состояний студентов в различные периоды учебной деятельности занимались Л. М. Аболин, И. А. Васильев, Л. В. Винокурова, Г.Ш.Габдреева, М. М. Гарифуллина, Ю. М. Десятникова, Э. Л. Носенко, Н.Б.Пасынкова, Н. М. Пейсахов А. О. Прохоров, В. П. Шарай и др. Хотя работы этих авторов являются значительным вкладом в разработку проблемы, в них изучены не все ее аспекты. Не рассматривались, например, в полной мере вопросы, связанные с динамикой негативных психических состояний студентов высших профессиональных учебных заведений в процессе подготовки и сдачи экзаменов.

Таким образом, изучение психических состояний актуально в практическом плане, поскольку они (эти состояния) влияют на эффективность деятельности человека, в том числе, на эффективность учебной деятельности студентов.

Противоречия исследования: 1) между необходимостью теоретических и эмпирических знаний об особенностях проявлений психических состояний в различные периоды учебной деятельности студентов и недостаточной изученностью данного вопроса в науке;

) между необходимостью обеспечения максимальной эффективности учебной деятельности студентов и наличием субъективно-психологических факторов, одним из которых являются специфические психические состояния, снижающих ее.

Проблема исследования состоит в выяснении вопроса, какие психические состояния являются доминирующими в период экзаменационной сессии, как изменяется их выраженность по мере приближения самого экзамена.

Заключённое в проблеме противоречие находит своё отражение в теме исследования «Изменение психического состояния студентов в период сессии».

Цель исследования: Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка специфики изменения психических состояний у студентов в период сессии.

Объект исследования: психические состояния студентов.

Предмет исследования: особенности психического состояния студентов в период сессии.

Гипотеза исследования. Возможно, психические состояния студентов в период экзаменационной сессии характеризуется возникновением отрицательных психических состояний: тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

В соответствии с целью и гипотезами решались следующие задачи:

) провести теоретический анализ разработки проблемы психических состояний студентов в период сессии в психологической литературе;

) определить диагностические методики исследования психических состояний студентов в период экзаменационной сессии;

) исследовать особенности проявления психических состояний до начала и в период экзаменационной сессии.

Методологической основой исследования являются фундаментальные положения отечественной психологии о причинной обусловленности психических явлений, об их динамичности, о том, что психические свойства - и предпосылка и результат поведения личности, выработанные Б. Г. Ананьевым, Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, С.Л.Рубинштейном, Б. М. Тепловым и др. Психические состояния рассматривались с учетом их личностной обусловленности, с учетом личностных позиций его участников; а также как продукт развития и результат деятельности (А. Г. Ковалев, В. С. Мерлин, Н. Д. Левитов, П. В. Симонов, и др.) Непосредственной теоретико-методологической основой исследования стали теоретические принципы и положения концепции психических состояний, предложенные А. О. Прохоровым.

Методы исследования: В исследовании применялись методы эмпирического познания: тестирование, интервью, беседа и эксперимент; и теоретического научного познания: анализ психологической литературы.

В работе использовались следующие методики: Самооценка психических состояний по Айзенку; Самооценка тревожности Спилбергера, опросник Басса - Дарки «Диагностика состояния агрессии».

База исследования. Эксперимент осуществлялся на базе ИГПИ им. П.П. Ершова, г. Ишим. В эксперименте участвовали 20 студентов педагогического факультета специальности «Педагогика и психология.

Этапы исследования.

. Постановочный (сентябрь - октябрь 2012г.) - осознание проблемы, изучение литературы, определение объекта, предмета, формулировка целей и задач, подбор методов и методик исследования.

. Собственно исследовательский (ноябрь 2012г. - март 2013г.) - Выявление особенностей проявления состояний студентов до и после сессии.

. Оформительско-внедренческий (апрель 2013г.) - апробация результатов, литературное оформление работы.

Практическая значимость. Результаты и исследования могут быть использованы в работе по повышению эффективности индивидуального взаимодействия педагогов и студентов; саморегуляции студентами своих психических состояний в период экзаменационной сессии.

Полученные материалы могут быть использованы руководителями учебных заведений, преподавателями, психологами, а также в процессе курсовой переподготовки и повышения квалификации преподавателей.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования.

Определены особенности психических состояний студентов педагогического вуза в период сессии.

Структура работы. Курсовая состоит из введения, двух глав, заключения, приложений, библиографического списка из 32 источников.

Глава 1. Теоретическое исследование психических состояний студентов педагогического вуза в период сессии

.1 Проблема психических состояний в психологической литературе

В психологии наиболее распространенным является представление о состояниях как относительно устойчивых психических явлениях, имеющих начало, течение и конец, т. е. динамических образованиях. Общепринятым является и мнение о состояниях как психических явлениях, отражающих особенности функционирования нервной системы и психики человека в определенный период времени или адаптационного процесса [6].

Различные авторы неоднократно предпринимали попытки дать научное определение понятия «психическое состояние» и разработать классификацию состояний. Впервые вопрос о психических состояниях как общепсихологической категории, требующей систематического изучения, был поставлен Н.Д.Левитовым [10]. Им были подведены итоги изучения психических состояний к данному периоду времени, рассмотрены механизмы и особенности проявления психических состояний, намечены общие задачи изучения, которые состояли в выделении психических состояний в особую категорию и установлении связи психических состояний с другими психологическими категориями.

В определении Н. Д. Левитова психические состояния рассматриваются как самостоятельная «целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [10, С. 20]. Достоинством данного определения является то, что оно подчеркивает, что всякое психическое состояние есть синдром, т.е. нечто целостное, что оно на некоторое время характеризует своеобразие психической деятельности, связано с психическими процессами, но, в отличие от последних, более целостно, наконец, оно также связано и с психическими свойствами личности.

Интерес представляет определение понятия «психическое состояние», данное Ю. Е. Сосновиковой: «Психическое состояние человека - это относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека как обладателя этой психики, с внешней средой, представленной в данный момент конкретной ситуацией» [21, С. 20].

Несколько иначе подходит к рассмотрению проблемы состояний Е.П. Ильин [7]. Он рассматривает состояния, которые развиваются у человека в процессе его общественно значимой деятельности и затрагивают как психологические, так и физиологические структуры человека. Такие состояния он называет психофизиологическими, чтобы отделить их от элементарных состояний возбуждения и торможения, развивающихся на определенных уровнях регулирования. По определению Ильина, психофизиологическое состояние - это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата.

Таким образом, Е.П. Ильин выделяет особый вид состояний - психофизиологические состояния, которые связаны с психическими и физиологическими структурами человека. При этом любое психическое состояние человека оказывается связанным с физиологическими структурами человека (либо оно будет вызвано физиологическими процессами, либо будет способствовать возникновению определенных физиологических процессов). Учитывая это, подход Е.П. Ильина приобретает особую привлекательность при рассмотрении психических состояний в рамках общей проблемы адаптации человека.

Данное Е.П. Ильиным определение психофизиологического состояния предполагает, что оно - причинно обусловленное явление, реакция не отдельной системы или органа, а личности в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психических уровней (субсистем) управления и регулирования, относящихся к подструктурам и сторонам личности. Поэтому всякое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различных его функциональных систем. Причем оно выражается не только в ряде психофизиологических показателей, но и в поведении человека.

По мнению автора данной концепции, в любом психофизиологическом состоянии должны быть обязательно представлены все вышеперечисленные уровни, и только по совокупности показателей, отражающих каждый из этих уровней, можно сделать заключение о имеющемся у человека состоянии. Ни поведение, ни различные психофизиологические показатели, взятые в отдельности, не могут достоверно дифференцировать одно состояние от другого, так как, например, увеличение частоты пульса или уменьшение времени реакции могут наблюдаться при различных состояниях.

Отличительной чертой данной позиции является и то, что если Н.Д. Левитов говорил о недопущении сведения состояний к переживаниям, то Е.П. Ильин считает, что исключать их из характеристики состояний тоже нельзя. Переживания, по его мнению, занимают ведущее место в диагностике состояний. Именно переживание чего-то (апатии, страха) позволяет достоверно судить о возникшем у человека психофизиологическом состоянии. Следовательно, психологические особенности личности играют, вероятно, ведущую роль в образовании психофизиологических состояний. Если это так, то механизмы регуляции психических состояний надо искать в самой личности.

Итак, психическая сторона состояний находит отражение в виде переживаний и чувств, а физиологическая - в изменении ряда функций, и в первую очередь вегетативных и двигательных. Переживания и физиологические изменения неотделимы друг от друга, т. е. всегда сопутствуют друг другу. Например, усталость, апатия сопровождаются изменением ряда физиологических функций, так же как и физиологические признаки определенного состояния сопровождаются чувством усталости, апатии.

Таким образом, в концепции Е.П. Ильина целесообразно выделить несколько основных положений. Во-первых, состояние человека обусловлено воздействием факторов внешней среды и внутренних условий, к которым относятся структуры психического и физиологического уровня. Во-вторых, субъективная сторона со стояний (переживания) играет одну из ведущих ролей в регуляции состояний.

Несколько иное определение понятия «психическое состояние» дает В.Н. Мясищев. «Под состоянием, - пишет он, - мы понимаем общий функциональный уровень, на фоне которого развивается процесс» [12, С. 21]. То, что психическое состояние - фон, на котором происходят психические процессы, не вызывает сомнений, но определение психического состояния как функционального уровня несколько обедняет его по сути. Вызывает сомнение то, что В. Н. Мясищев, ставит в один ряд с состояниями и отношения в какой-то мере их противопоставляя. Под отношениями В. Н. Мясищев понимает целостную «систему индивидуальных избирательных связей личности с различными сторонами объективной действительности» [12, С. 22]. Характерно, что В.Н. Мясищев, устанавливая связи отношений с процессами и свойствами личности, посвятив рассмотрению этих связей специальные параграфы, не сделал попытки установить взаимосвязь между отношениями и состояниями. Вместе с тем, следует отметить, что В.Н. Мясищев счел нужным выделить психическое состояние как особую психологическую категорию и указал на важность изучения психических состояний для понимания психики, как в норме, так и в патологии.

Необходимо специально оттенить специфику понятия «переживание», которое является одним из ключевых в нашем понимании состояния. Некоторые исследователи связывают данное понятие только с аффективной сферой личности. Но это слишком узкое толкование. Понятие «переживание» шире «эмоций чувств», т.к. переживание проявляется не только в аффективной форме, но и в форме потребностей, волевого усилия, а следовательно, и произвольного внимания и произвольной памяти. Акт любопытства, как и догадка, также переживается. Таких позиций, например, придерживается К.К.Платонов [15].

Согласно В. Н. Мясищеву, действия и переживания человека определяются не непосредственными внешними воздействиями, а их накопленным обобщением во внутреннем мире, которое представляет систему отношений человека, определяющих опосредованный характер его реакций на воздействия окружающего мира и его внешне инициативное и самостоятельное поведение. Другими словами, переживание - есть накопленное обобщение во внутреннем мире субъекта, своими основаниями оно связано с системой отношений человека.

С. Л. Рубинштейн писал: «Переживание человека - это субъективная сторона его реальной жизни…» [19, С. 76]. Понятие «переживание выражает собой специфический аспект сознания, он всегда наличен в каждом реальном, конкретном психическом явлении; он всегда во взаимопроникновении и единстве - со знанием.

Исходя из данных о наличии теоретических и практических разработок по проблеме «состояний», мы считаем, что наиболее плодотворными являются идеи и концептуальные положения, предложенные А. О. Прохоровым.

Таким образом, под «психическим состоянием» мы будем понимать -относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека как обладателя этой психики, с внешней средой, представленной в данный момент конкретной ситуацией» [21, С. 20].

Об особенностях психических состояний студентов в сессионный период пойдёт речь в следующем параграфе.

1.2 Специфика психических состояний студентов до и в период сессии

Особенности эмоциональных состояний студентов, влияющих на познавательную активность в процессе учебной деятельности, были рассмотрены в работе А. Я. Чебыкина [24]. А. В. Плехановой был описан ряд методических приемов, с помощью которых могут быть вызваны и актуализированы положительные психические состояния. В исследовании А.Н.Лутошкина [11] были выделены коллективные эмоциональные состояния и изучены их функции. В то же время надо отметить, что в перечисленных работах внимание уделялось преимущественно только наиболее общим проявлениям и особенностям психических состояний в учебном процессе.

Экзаменационная сессия является одним из структурных элементов учения - ведущего вида деятельности студентов. Напряженный характер экзаменационной сессии является ее специфической чертой. Наряду с воздействием социальных факторов, существенное влияние на работоспособность, активность студента и его психическое состояние оказывают и информационные параметры деятельности - содержание, объем экзаменационных билетов, темп предъявления вопросов. Другие характеристики - особенности сдачи экзамена, связанные с преобразованием - воспоминанием рабочей (заученной) информации, являются основной причиной развития состояния психического напряжения и напряженности. В многочисленных исследованиях показано, что возникновению напряженности (деятельностной и эмоциональной) способствуют чрезмерная субъективная сложность задания, высокая ответственность за результат деятельности, воздействие различного рода помех, а также дефицит информации или времени, избыточность информации и другие факторы. [4, 25].

Но, экзамен - не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Среди медиков [1, 5]существует точка зрения, что до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом. Отсюда можно сделать вывод, что экзамены здоровья учащимся не прибавляют, а наоборот. Действительно, многочисленные исследования показывают, что во время подготовки и сдачи экзаменов имеют место интенсивная умственная деятельность, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна (поверхностный, беспокойный сон), эмоциональные переживания. [17, 25]. Все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма.

В своей учебной работе студентам часто приходится встречаться с трудностями, которые они должны преодолевать. В лучших случаях, пpи встрече с трудностями, студент находится в психическом состоянии, которое можно назвать состоянием готовности преодолевать трудности. Это состояние характеризуется уверенностью, твердой решимостью справиться с трудностью, мобилизацией для этого всех своих сил. Встречаются студенты, которые предпочитают трудный материал, который способствует сосредоточению всех усилий человека. Такое состояние часто свидетельствует о настойчивости и вдумчивости студента, а иногда оно объясняется объективной привлекательностью трудной задачи. Некоторые студенты плохо справляются с трудностями в своей учебной работе. Они проявляют малодушие, недостаток настойчивости и выдержки. [8].

Иногда студентам предъявляются чрезмерные требования, являющиеся для них сверхсильными раздражителями. Непосильные требования могут вызвать у студентов обострение не только возбуждения, но и торможения. Трудность задачи или требования не всегда студентами оценивается правильно. В этой оценке нередко много субъективного. К трудным и ответственным моментам следует отнести экзамены. Нет такого студента, который не переживал бы особого психического состояния в период экзаменационной подготовки, а особенно во время самого экзамена.

В этих ситуациях у студентов неизменно присутствуют элементы стрессового характера. Помимо сильного интеллектуального напряжения, с экзаменами у студентов связано выявление ряда отрицательных эмоций: страха, беспокойства, тревоги, причиной которых является неопределенность исхода экзаменационной ситуации, оценка ее в субъективном, личном плане как «опасной», критической. В дни сдачи экзаменов ухудшается память, замедляется время реакции, наблюдается наибольший выброс адреналина и норадреналина в кровь. Изменяются вегетативные показатели: отмечается учащение сердцебиения на 10-15 ударов в минуту, усиление тремора рук, снижение температуры пальцев. Все это свидетельствует о сопровождающем возбуждении симпатоадреноловой системы. Во многих исследованиях подтверждается неблагоприятное влияние экзаменов на сердечно-сосудистую систему студентов. Кроме того, в ситуации экзаменов отмечено снижение уровня мышления, внимания, памяти и всех показателей шкалы самооценки, самочувствия, настроения, работоспособности, ночного сна, аппетита. Появляются страх и неуверенность в себе, которые, связываясь с заниженной самооценкой, в свою очередь приводят к новым аффективным переживаниям. [13, 16].

Для успешной сдачи экзамена важно, в каком психическом состоянии находится студент. Наиболее благоприятное для успешной сдачи экзаменов психическое состояние студентов характеризуется внимательностью, серьезностью, уверенностью, относительным спокойствием. Все студенты волнуются во время экзамена, и потому желательное спокойствие при его сдаче надо назвать относительным. Весь период сдачи экзаменов характеризуется состоянием умственного напряжения. Это напряжение иногда сопровождает умственную деятельность на уровне непосредственного или чувственного познания действительности, особенно когда требуются точные формулировки. Во время сдачи экзамена любое припоминание ответа на вопрос может быть напряженным состоянием, переживаемым мучительно, особенно в тех случаях, когда забывается что-то хорошо известное, а отложить воспроизведение нельзя. Если студент не понимает смысла предлагаемой ему задачи и делает большие усилия, чтобы осознать, в чем заключается проблема. Это зависит как от объективной трудности проблемы, так и от ясности и отчетливости её формулировки. Причем напряженным может быть психическое состояние на различных этапах решения проблемы. Неспокойным бывает состояние и при выборе средств решения задачи. [3, 10].

В любом случае за психическим состоянием экзаменационного напряжения обычно следует разрядка. Эта разрядка переживается по- разному. В одних случаях она является охранительным торможением; в других - констатацией того, что трудное позади, и воспоминанием о минувших трудностях; в-третьих - переключением на другую деятельность. Психические переживания студентов исключительно сложны и разнообразны. Эмоциональные переживания во время экзамена принимают особенно острый характер. От интенсивности предэкзаменационных реакций во многом зависит и окончательный успех. Существует мнение, что оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам. Мы будем называть эти состояния предэкзаменационными. На степень предэкзаменационного возбуждения оказывают влияние многие факторы, однако основными являются: характер экзамена, поведение и настрой преподавателя, подготовленность к экзамену, самоуверенность, индивидуальные типологические особенности студента и др.

Ситуация экзамена требует от студента волевой готовности, собранности, дисциплинированности. Тем не менее, если студент обладает данными свойствами, но имеет высокий уровень тревожности, то эта ситуация может образовать различного рода проблемы, для разрешения которых уже необходимо будет принимать специальные меры.

В целом тревожность - это многозначный психологический термин, которым описывают как определенное состояние индивида в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ научно-психологической литературы последних лет [13, 22] позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различных стрессов.

Тревожность понимают как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности [13, 14].

Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека [26]. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом и неопределенностью ситуации.

Березин Ф.Б. определил тревожный ряд [2], который представляет существенный элемент процесса психической адаптации:

) ощущение внутренней напряженности - не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;

) гиперестезические реакции - тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность;

) собственно тревога - центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак: невозможность определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;

) страх - тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога, могут и не быть ее причиной, у субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;

) ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы - нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;

) тревожно-боязливое возбуждение - вызываемая тревогой дезорганизация поведения достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

Тревога, несмотря на обилие различных смысловых формулировок, представляет собой единое явление и служит облигаторным механизмом эмоционального стресса. Возникая при любом нарушении сбалансированности в системе «человек-среда», она активизирует адаптационные механизмы и, вместе с тем, при значительной интенсивности лежит в основе развития адаптационных нарушений.

Повышение уровня тревоги обуславливает включение или усиление действия механизмов адаптации. Эти механизмы могут способствовать эффективной психической адаптации, обеспечивая редукцию тревоги, а в случае их неадекватности находят свое отражение в типе адаптационных нарушений, которым соответствует характер формирующихся при этом пограничных психопатологических явлений [23]. Трудности и возможные неудачи в учебной деятельности при сдаче экзаменов могут привести к возникновению у человека не только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния фрустрации. Буквально этот термин означает переживание расстройства (планов), уничтожения (замыслов), крушения (надежд), напрасные ожидания, переживание провала, неудачи.

Фрустрация - психическое состояние переживания неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса [9]. Применительно к человеку фрустрацию в самом общем виде можно определить как сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в дезорганизации сознания, деятельности и общения и возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или субъективно представляемыми трудностями.

Фрустрация проявляется тогда, когда лично значимый мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится, а возникшее при этом чувство неудовлетворенности достигает степени выраженности, превышающей «порог терпимости» конкретного человека, и проявляет тенденцию к стабилизации.

К условиям возникновения состояния фрустрации относятся [20]:

) наличие потребности как источника активности, мотива как конкретного проявления потребности, цели и первоначального плана действия;

) наличие сопротивления (препятствия-фрустратора). В свою очередь препятствия могут быть следующих видов:

а) пассивное внешнее сопротивление (наличие элементарной физической преграды, барьера на пути к цели; удаленность объекта потребности во времени и в пространстве);

б) активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказанием со стороны окружения, если субъект совершает или продолжает совершать то, что ему запрещают);

в) пассивное внутреннее сопротивление (осознанные или неосознанные комплексы неполноценности; неспособность осуществить намеченное, резкое расхождение между высоким уровнем притязаний и возможностями исполнения);

г) активное внутреннее сопротивление (угрызения совести: оправданы ли выбранные мною средства в достижении цели, моральна ли сама по себе цель).

Возникновение фрустрации, ее выраженность обусловливается не только объективными обстоятельствами, но и зависят от особенностей личности, от ее «способности» терпеть. При изменении по каким-либо причинам жизненных стереотипов чаще всего происходит нарушение удовлетворения привычного комплекса потребностей. В результате может возникнуть совокупность фрустраций.

Если у человека часто повторяются фрустрации, то его личность может приобрести деформационные черты: агрессивность, завистливость, озлобленность (при фрустрациях в форме агрессии) или утрату делового оптимизма и нерешительность (при «автоагрессии»), вялость, безразличие, безынициативность (при депрессии); ригидность (при фиксации) и т. д. Чаще всего такие состояния возникают в период сессии и перед ней. Частный же выход из состояния фрустрации путем перемены деятельности приводит к утрате настойчивости, трудолюбия, усидчивости, организованности, целенаправленности [14].

Разрешение фрустрации (выход из нее) может осуществляться несколькими способами: отказ от выполнения действия; обход препятствия; поиск замещающей цели; уход из ситуации; с помощью общения типа «поплакаться в жилетку» с посторонним лицом. И, прежде всего, это ситуация, в которой проявляется личность человека в зависимости от своих индивидуальных особенностей. В нестандартной ситуации неопределенности человек либо гибко и легко приспосабливается к новым условиям, либо косно, инертно, нечувствительно ведет себя в изменившихся условиях (состояние ригидности). Ригидность характеризуется как состояние психологического консерватизма, негибкости личности. Формами проявления ригидности можно назвать инерционность мышления, плохую переключаемость внимания, привязанность к небольшому кругу старых друзей, тенденцию планировать свои действия заранее и отрицательную реакцию на внезапное их изменение. Ригидность, таким образом, понимается как затрудненность, вплоть до полной неспособности, в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, требующих ее перестройки [14]. В нашем случае условием является ситуация экзамена.

Выделяются: 1) ригидность когнитивная - обнаруживается в трудностях перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации; 2)ригидность аффективная - выражается в косности аффективных, эмоциональных откликов на изменяющиеся объекты эмоций; 3) ригидность мотивационная - проявляется в тугоподвижной перестройке системы мотивов в обстоятельствах, требующих гибкости и изменения характера поведения [14].

Уровень ригидности, проявляемой субъектом, обусловлен взаимодействием его особенностей личностных с характером среды, включая степень сложности, стоящей задачи, ее привлекательности, наличие опасности, монотонность стимуляции и пр. Уровень ригидности зависит от уровня агрессивности.

Агрессия предполагает наличие многих факторов, присущих исключительно людям и обусловливающих поведение (например, мстительность, расовые или этнические предрассудки). Немаловажное значение имеет разграничение понятий агрессии как состояния и агрессивности как устойчивой черты личности. Агрессия - это состояние, определяющее индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда. Основные формы - агрессия реактивная, агрессия враждебная, агрессия инструментальная и автоагрессия. В неопределенной ситуации экзамена в большей мере присутствуют агрессия инструментальная и агрессия реактивная. Агрессия инструментальная отличается тем, что цель действия субъекта, проявляющего агрессию, нейтральна, и агрессия используется лишь как средство достижения этой цели. Агрессия реактивная возникает как реакция субъекта на фрустрацию и сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти и пр. Здесь выделяются: 1) агрессия аффективная; 2) агрессия импульсивная; 3) агрессия экспрессивная [Там же]. Вся эта группа состояний (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность) носит отрицательную окраску, но именно она наиболее характерна для студентов в период неопределенной и экстремальной ситуации экзамена.

Необходимой составной частью процесса формирования готовности к экзаменам является психологическая подготовка. Психологическая подготовка представляет собой процесс создания, поддержания и восстановления состояния психической готовности студента к ответу на экзамене, к борьбе за достижение наилучшей оценки. Создание состояния психической готовности - предмет забот и активной деятельности преподавателя и самого студента. В психолого-педагогическом плане заботы эти касаются определения задач, средств, методов, методических приемов и организации процесса психологической подготовки к экзамену. Продуктивное решение всего этого круга вопросов требует от преподавателя и студента понимания психологической сущности рассматриваемых явлений. Формирование состояния психической готовности к экзамену представляет собой процесс направленной организации сознания и действий студента, исходя из предполагаемых условий будущего экзамена. Направленная организация сознания студента заключается в том, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего экзамена, которое вызвало бы положительное отношение к ответу на экзамене. На наш взгляд, подготовку необходимо вести по оси: должен - могу - хочу, которые характеризуют рациональную, моральную и эмоциональную базу сформированного отношения к экзамену. Это создает соответствующее состояние полной психической готовности. Все это совершается в реальных условиях подготовки к экзамену, воплощается в конкретных действиях студента и преподавателя.

Таким образом, у студентов возникают и развиваются состояния, которые классифицируются как состояния нервно-психического напряжения, которое возникает: в случае жесткости лимитов времени, дающегося на выполнение заданий; в случае сложности адаптации к учебным условиям; в случае эмоциональных и интеллектуальных напряжений в ситуациях зачетов, экзаменов; в случае ожидания неблагоприятных исходов на экзаменах; сверхсильной мотивации; при доминирующих отрицательных психических состояниях (фрустрация, агрессивность, тревожность, ригидность) и определяемых свойствами личности.

психический эмоциональный напряжение студент

Глава 2. Эмпирическое исследование психических состояний студентов педагогического вуза в период сессии

.1 Диагностика психических состояний студентов до и во время сессии

Исследование проходило на базе ИГПИ им. П.П. Ершова, г. Ишима. В эксперименте участвовали 20 студентов 3 курса, 901 группы, педагогического факультета специальности «Педагогика и психология», из них 1 юноша и 19 девушек.

Психологическое обследование испытуемых проводилось с использованием следующих методик до сессии (см. приложение I) и во время сессии (см. приложение II):

Самооценка психических состояний по Айзенку (фрустрированности агрессивности); опросник Спилбергера (изучение самооценки личностной тревожности); опросник Басса - Дарки «Диагностика состояния агрессивности».

Данные методики позволили рассмотреть динамику состояний тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности в период экзаменационной сессии.

Исследование проходило в два этапа. В первой части исследования приняли участие 20 человек (студенты 3 курса 901 группы), изучались психологические состояния в учебной деятельности.

Во второй части с целью исследования динамических особенностей психических состояний нами моделировались типичные ситуации, вызывающие эти состояния. Естественной моделью являлась ситуация экзамена. На втором этапе в эксперименте приняли участие так же 20 человек (студенты 3 курса 901 группы).

Каждый студент участвовал во всех видах исследования. Полученные в ходе исследования параметры нашли свое отражение в таблицах, рисунке, диаграммах.

Исследование начиналось задолго до начала экзаменационной сессии (2,5 - 3 месяца), опросники - до экзамена, и в последний день перед экзаменом.

Испытуемым предлагался Опросник Г.Айзенка по самооценке психических состояний, который позволяет выявить четыре базисных состояния человека (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность), являющиеся доминирующими в определенном континууме времени. Методика состоит из 40 вопросов, ответы на которые варьируются от 0 до 2 баллов в зависимости от степени выраженности того или иного предлагаемого качества или ситуации. Доминирующим является состояние, которое в сумме определяется набором более 10 баллов.

Лица с выраженной тревожностью характеризуются неуверенностью, мнительностью, повышенной ответственностью за порученное дело, беспокойством о возможных неудачах, непереносимостью ожидания, психологическим атавизмом.

Лица с выраженным состоянием фрустрации характеризуются депрессивным поведением, тревожностью, фрустрационной агрессией, которая может быть направлена на себя, на других, на весь свет, на вещи.

Агрессия проявляется в завышенной самооценке, стремлении к лидерству, неумении прислушиваться к мнению собеседника, желании оставлять за собой последнее слово, мстительности.

Состояние ригидности проявляется в психологическом консерватизме и негибкости личности: инерционность мышления, плохая переключаемость внимания, тенденция планировать свои действия заранее, нежелание менять привычки, привязанность к небольшому кругу старых друзей, упрямство.

С помощью опросника было проведено обследование студентов педагогического факультета. Регистрация психических состояний проводилась в реальных условиях учебной деятельности. Основное требование инструкции - необходимость выделения тех психических состояний, которые характерны для субъектов в период их учебы в учебном заведении. Результаты по данной методике представлены нами в табл. 1и 2.

Таблица 1.

Показатели самооценки психических состояний студентами до экзаменационной сессии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Уровни | Психические состояния |
|  |  | Тревожность/количество человек | Фрустрация/количество человек  | Агрессивность /количество человек. | Ригидность /количество человек. |
| 1 | Высокий | 0чел. (0 %) | 0чел. (0 %) | 0чел. (0 %) | 0чел. (0 %) |
| 2 | Средний | 7чел. (65 %) | 5чел. (25%) | 9чел. (45%) | 10чел. (50%) |
| 3 | Низкий  | 13чел. (35%) | 15чел.(75%) | 11чел. (55%) | 10чел. (50%) |

Таблица 2.

Показатели самооценки психических состояний студентами во время экзаменационной сессии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Уровни | Психические состояния |
|  |  | Тревожность/количество человек | Фрустрация/количество человек | Агрессивность /количество человек. | Ригидность /количество человек. |
| 1 | Высокий | 9чел. (45%) | 5чел. (25%) | 6чел. (30%) | 10чел. (50%) |
| 2 | Средний | 7чел. (35%) | 11чел. (55%) | 8чел. (40%) | 8чел. (40%) |
| 3 | Низкий  | 4чел. (20%) | 4чел. (20%) | 6чел. (30%) | 2чел. (10%) |

Анализ табл. 1 и 2 дает нам следующие данные. Уровень тревожности, в целом, у студентов в период экзаменационной сессии имеет динамические изменения. До экзаменационной сессии уровень тревожность у студентов в основном находится на низком уровне (65 %) и на среднем уровне (35 %), а в период сессии уровень тревожности возрастает до (45 %).

Что касается фрустрации - состояния, вызываемого объективно непреодолимыми (чаще всего субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к цели или к решению задачи (переживание неудачи), то здесь, как мы видим, имеются так же динамические изменения. До экзаменационной сессии уровень фрустрации у студентов в основном находится так же на низком уровне (75 %) и на среднем уровне (25 %), а в период сессии уровень фрустрации возрастает до (25 %). Фрустрация сопровождается гаммой в основном отрицательных эмоций, гневом, раздражением, чувством вины и пр.

Уровень фрустрации зависит:

) от силы, интенсивности фрустратора;

) от функционального состояния человека, попавшего в фрустрационную ситуацию;

) от сложившихся при становлении личности устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности.

Важным также в преодолении ситуации фрустрации является фрустрационная толерантность - устойчивость к фрустраторам, в основе которой лежит способность к адекватной оценке фрустрационной ситуации и предвидение выхода из нее.

Уровень агрессии к моменту приближения экзаменационной сессии возрастает до (30 %). Скорее всего, это реакция субъекта на фрустрацию, переживание неудачи, чем стремление нанести физический или моральный вред другим людям, причинить им неприятность. Поэтому причинами возникновения такой агрессии являются: невозможность удовлетворить желание, отсутствие объективной причины неудовлетворенности. Такая агрессия может быть направлена на себя, на других, на весь свет, на вещи.

В формировании самоконтроля над агрессивностью и сдерживании агрессивных актов большую роль играет развитие психологических процессов эмпатии, идентификации и децентрализации, лежащих в основе способности к пониманию других людей и к сопереживанию им, способствующих формированию представления о другом человеке как уникальной ценности.

Ригидность, как более личностная черта, показывает отношение или установку человека к изменениям. Характеризуется недостаточной пластичностью в психической деятельности и поведении, трудностью переключения на что-то новое, сопротивлением изменениям, близком к упрямству, своего рода непроницаемостью.

В любом случае, преодоление отрицательно окрашенных моментов состояний тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности требует теоретического знания и практических навыков овладения приемами и способами саморегуляции психических состояний.

Следующая методика, которая была предложена студентам это опросник Спилбергера (изучение самооценки личностной тревожности). Самооценка личностной тревожности измерялась за два месяца до начала экзаменационной сессии и за один день до экзаменационной сессии. Студентам предлагалось определить уровень эмоциональной тревожности, состояние тревоги. Это выражается в ощущениях психологического дискомфорта, неуверенности в себе, сопровождается нервозностью, эмоциональной неустойчивостью.

Личностная шкала самооценки Спилбергера включала 20 вопросов. Подсчет количества баллов производился следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычиталась сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разнице прибавлялась цифра 35. В соответствии с данными Спилбергера величина суммарного показателя до 30 баллов характеризует низкий уровень тревожности, от 30 до 45 баллов - средний уровень тревожности, свыше 45 баллов - высокий уровень тревожности.

В нашем исследовании уровень тревожности у студентов в период экзаменационной сессии имеет следующие параметры (см. табл. 3).

Таблица 3.

Определение уровня тревожности студентов по методике Спилбергера до начала экзаменационной сессии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ФИ студента | Уровень тревожности |
|  |  | До начала сессии | В начале сессии |
| 1 | Анисимова Виктория | низкий | высокий |
| 2 | Баранова Оксана | высокий  | высокий |
| 3 | Барашин Илья  | средний | высокий |
| 4 | Бурмистрова Евгения | средний | средний |
| 5 | Гикаева Юлия  | средний | высокий |
| 6 | Жирнова Ксения  | средний | высокий |
| 7 | Зверева Анастасия | средний | высокий |
| 8 | Имембаева Алмагуль | низкий | высокий |
| 9 | Ковшарова Яна  | средний | высокий |
| 10 | Колмакова Екатерина  | средний | высокий |
| 11 | Комарова Дарья  | средний | высокий |
| 12 | Лисякова Наталья  | низкий | высокий |
| 13 | Мехович Алена  | низкий | высокий |
| 14 | Наздеркина Наталья | низкий | высокий |
| 15 | Приходько Кристина | средний | высокий |
| 16 | Скорина Алла  | средний | высокий |
| 17 | Субботина Юлиана  | низкий | высокий |
| 18 | Филиппова Ирина  | низкий | высокий |
| 19 | Филоненко Александра | средний | высокий |
| 20 | Цветкова Татьяна. | низкий | высокий |

В настоящий момент мы можем сравнить не абсолютные средние значения величин уровня тревожности до и после эксперимента, а частотные, например, процентные распределения данных (диаграмма 1) В эксперименте принимало участие 20 студентов, распределение учащихся по уровням тревожности мы видим из вышеуказанной табл. 3.

До начала сессии



В Начале сессии



Диаграмма 1.

Изменение уровня тревожности у студентов в период экзаменационной сессии

Естественно, что лица с высоким уровнем тревожности оказываются в невыгодном, по сравнению с другими, положении. А это приводит к замедлению или качественному ухудшению деятельности, появлению непредвиденных ошибок. Студенты с высоким уровнем тревожности характеризуются неспособностью быстро переключаться на новую деятельность при изменении условий. Это должен учитывать преподаватель. Таким студентам необходимо дать возможность более длительное время подумать над билетом, им нельзя ставить вопрос «в лоб» и требовать немедленного ответа. Лучше всего задать им дополнительные вопросы и попросить записать их, подумать и только затем отвечать. Прием экзамена у таких студентов должен проходить в форме непринужденной, доверительной беседы. Многие преподаватели так и поступают, когда видят, что студент слишком волнуется. Но количество низких оценок могло бы резко уменьшиться, если бы все преподаватели заранее знали студентов с высоким уровнем тревожности.

Заключительной методикой является опросник Басса - Дарки «Диагностика состояния агрессии».

Испытуемым предлагается 75 утверждений, на которые следует ответить «да», или «нет»

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:. Физическая агрессия

«да» = 1, «нет» -0: 1,25,31,41,48,55,62,68, «нет» =1, «да» = 0:9,7

. Косвенная агрессия:

«да» - 1, «нет» = 0:2, 10, 18, 34,42, 56, 63, «нет» = 1, «да» - 0: 26,49

. Раздражение:

«да» = 1, «нет» =0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, «нет» = 1, «да» =0: II,35,69

. Негативизм:

«да» = 1, «нет» = 0: 4, 12, 20, 28, «нет» - 1, «да» = 0: 36

. Обида:

«да» = 1, «нет» - 0: 5, 13, 21,29,37,44,51,5

. Подозрительность:

«да» = 1, «нет» = 0: 6,14,22,30,38,45,52,59, «нет» = 1, «да» = 0: 33, 66, 74,75

. Вербальная агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, «нет» - 1, «да» = 0: 33,66,74,75

. Чувство вины: «да» -1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47,54,61,67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности - 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности. Результаты по данной методике представлены нами в табл. 4 и 5.

Таблица 4.

Уровень агрессивности и враждебности до экзаменационной сессии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Психические состояния | Выше нормы | Норма | Ниже нормы |
|  | Количество студентов | % | Количество студентов | % | Количество студентов | % |
| Агрессивность | 0 | 0 | 15 | 75 | 5 | 25 |
| Враждебность | 0 | 0 | 19 | 95 | 1 | 5 |

Таблица 5.

Уровень агрессивности и враждебности в период экзаменационной сессии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Психические состояния | Выше нормы | Норма | Ниже нормы |
|  | Количество студентов | % | Количество студентов | % | Количество студентов | % |
| Агрессивность | 18 | 90 | 2 | 10 | 0 | 0 |
| Враждебность | 10 | 50 | 10 | 50 | 0 | 0 |

До экзаменационной сессии норма агрессивности (средний уровень) свойственна большинству студентов изучаемой выборки (15 человек - 75%), ниже нормы (низкий уровень) наблюдается у 5 человек (25%), показателей, превышающих норму, не обнаружено.

Низкий показатель индекса враждебности выявлен лишь у одного испытуемого (5%), 95% студентов (19 человек) присуща норма.

Во время экзаменационной сессии норма агрессивности (средний уровень) свойственна лишь 2 студентам (10%), наибольший же процент, превышающий норму агрессивности обнаружено у большинства студентов (18 человек - 90%), показателей ниже нормы не обнаружено.

Высокий показатель индекса враждебности выявлен у 10 студентов (50%), норма враждебности свойственна 10 студентам (50%), а показателей ниже нормы не обнаружено.

По данной методике можно сделать вывод о том, что агрессивность до экзаменационной сессии в основном находилась на уровне нормы (75 %) и ниже нормы (25 %), а во время экзаменационной сессии возрастает до (90 %), уровень враждебность до экзаменационной сессии так же находится на уровне нормы (95 %) и ниже нормы (5 %), а в период сессии возрастает до (50%).

Отрицательный фон любого человека характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Он почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Человек может часто плакать, легко обижаться, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При обследовании данный индивид подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт.

Одной из причин такого эмоционального состояния может быть проявление повышенного уровня тревожности. Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой студент опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в учении, с делом.

Условиями, вызывающими беспокойство - тревогу («нарушителями спокойствия») будут является, к примеру, неожиданные изменения в обстановке деятельности; неудачи и ошибки; возможность различных неприятностей, обусловленных спецификой учебной деятельности или общения; ожидание (иногда длительное) определенного результата и т. д. Таким образом, психические состояния в ситуации с неопределенным исходом деятельности проходят этапы изменения, как бы развертывания во времени до своего максимального значения к моменту приближения экзамена. Наиболее интересными являются динамические изменения состояний тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности, которые мы и рассматривали.

.2 Особенности изменений психических состояний студентов в период сессии

Осознание общественной значимости личностных особенностей человека, новые научные сведения об этих особенностях важны для отражения и понимания проявления психических состояний у человека. Наибольшее количество работ, дающих описание и экспериментальные характеристики, психические состояний, относится к области изучения типологических свойств нервной системы и их проявлению в различных видах деятельности. Многие состояния возникают под влиянием социальных воздействий (например, общественная похвала или порицание, сдача экзамена).

Данная ситуация недопустима в учебной деятельности, т.к. заниженная самооценка будет связана не только с повышенным уровнем тревожности, но еще и с не усвоением учебного материала, нежеланием учиться, агрессивностью или замкнутостью и т.д. Немалая по психической напряженности нагрузка ложится и на студента, задачей которого является переработка и усвоение колоссального объёма информации. Поэтому одной из важнейших сторон научной организации учебного процесса является определение функционального состояния студентов в период действия умственных и эмоциональных нагрузок. В этих условиях основной личностной характеристикой человека становится его способность выдерживать интенсивные умственные нагрузки. Степень работоспособности в каждый данный момент определяется воздействием и взаимодействием ряда факторов разного характера: физиологического, физического и психологического (в который входят такие, как самочувствие и настроение).

При обработке результатов были выявлены следующие наиболее часто встречающиеся у студентов отрицательные состояния в учебной деятельности: апатия, злость, гнев, отчаяние, раздражение, утомление, переутомление, озабоченность, страх, депрессия. Положительно окрашенными состояниями являлись: заинтересованность, удовлетворенность, радость, удовольствие, бодрость, восхищение, надежда. Основной ситуацией, вызывающей неравновесные состояния, являлся «тяжелый день» (много занятий, после экзаменов и прочее), «удачный день» (все идет по намеченному плану, приятная новость и др.). Эти данные соответствуют результатам исследований психических состояний в учебной деятельности, проведенными А.О.Прохоровым и его учениками [18, 19].

Взаимоотношения психического состояния и внешней среды можно раскрыть через ситуацию. Эмпирические и теоретические исследования, проведенные в русле данного вопроса, демонстрируют широкое многообразие причин, вызывающих психическое состояние. Понятием, наиболее емко отражающим это многообразие обстоятельств, внешних и внутренних причин, и является понятие «ситуация». Ситуация для субъекта есть сгусток, узел, в котором все отношения, все связи, имеющие место в действительности, так или иначе участвуют в ее организации. На таком понимании ситуации настаивал С.Л. Рубинштейн [22].

Составляющими ситуации может быть общение, а также состояние самого субъекта в предшествующий момент времени: если эти составляющие обусловливают его последующее поведение [23]. Каждое состояние в ситуации проходит, этапы постепенного развертывания во времени и формируется от начальных своих фаз до «вершины» максимальной выраженности и далее идет к спаду, исчезновению, замене новым состоянием, с которым в той или иной форме оно вступает во взаимодействие. Все это - динамические моменты состояния [18].

Динамические моменты психического состояния проявляются также и в том, что оно может выступать на разных уровнях напряженности и быть различной глубины. Нам как раз и предстоит остановиться на рассмотрении этих проблем.

В данном параграфе мы рассматриваем не все многообразие психических состояний, которые может испытывать человек, а лишь те из них, которые специфичны и типичны для экстремальных и неопределенных ситуаций. Мы анализировали особенности проявления психических состояний студента до экзаменационной сессии и в период неё. Мы пришли к выводу, что в связи с получением огромного количества информации, - многие студенты испытывают состояния напряженности, внутренней дискомфортности, раздражительности, негативного отношения к окружающим, состояния, близкие к агрессии и др. От того, насколько быстро пройдет период адаптации к новым условиям, насколько удачно студент сможет влиться в общество сверстников, настолько быстро негативно окрашенные психические состояния преобразуются в положительные; в противном же случае отрицательно окрашенные психические состояния, многократно повторяясь, могут образовать соответствующее ему отрицательное личностное качество, а это, в первую очередь, неблагоприятно для самого студента. Самой непредсказуемой и напряженной ситуацией является ситуация экзамена, т. к. она экстремальна и неопределенна в полном значении этих слов. Неопределенность ситуации вызывает изменения как в физиологическом, так и в психологическом плане. Студент не просто находится в состоянии напряженности и беспокойства, а испытывает страх, находится в состоянии тревожности, «загоняет себя в угол» в состоянии фрустрации и т.д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психические состояния - важнейшая область внутреннего мира человека, имеющая определенное внешнее выражение. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т.д. Они служат средством мобилизации организма, позволяющим преодолевать двойственные и неожиданные ситуации.

Психические состояния являются важнейшей частью психической регуляции, играют существенную роль в любом виде деятельности и поведения. Огромный объем этого класса психических явлений требует множества плоскостей анализа и описания. Вместе с тем, теория психических состояний далека до завершенности, очень многие аспекты психических состояний с необходимой полнотой не изучены.

Остаются мало исследованными социальные и социально - психологические причины благоприятных и неблагоприятных состояний, а также потенциалы личности, позволяющие регулировать состояния.

Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.

В психических состояниях так же, как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с жизненной средой. Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в личности как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое.

Существенное значение имеет изучение психических состояний для повышения эффективности учебной деятельности, особенно в ее напряженных моментах (семинар, контрольная работа, зачет, экзамен), связанных с неопределенностью исхода ситуации.учебной деятельности стрессовые ситуации могут создаваться динамичностью событий, необходимостью быстрого принятия решения, рассогласованием между индивидуальными особенностями, ритмом и характером деятельности. Факторами, способствующими возникновению эмоционального стресса, волнения и напряжения в этих ситуациях, могут быть недостаточность информации, её противоречивость, чрезмерное разнообразие или монотонность, оценка работы как превышающей возможности индивидуума по объему или степени сложности, противоречивые или неопределенные требования, критические обстоятельства или риск при принятии решения.

Обобщая результаты проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

. Психические состояния являются реакцией на различные ситуации. В ситуациях с неопределенным исходом (например, экзамен) возникают специфические психические состояния, отличающиеся негативным настроением, депрессией, неуверенностью в своих возможностях.

. Выявлено, что при приближении неопределенной и экстремальной ситуации экзамена происходит смещение качественных характеристик состояний от положительных к отрицательным. Период за два месяца до экзаменационной сессии характеризуется спокойствием, энергией, приподнятостью, уверенностью в себе; за один день до экзамена - тревожностью, усталостью, подавленностью, чувством беспомощности.

. Выявлена динамика психических состояний, наиболее характерных для ситуации неопределенности. Исследуемая группа состояний (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность) носит отрицательную окраску и имеет тенденцию к увеличению статистических показателей к моменту приближении кульминационного момента в развитии ситуации экзамена. Во время экзаменационной сессии тревожность возрастает до (45 %), фрустрация до (25 %), агрессивность до (30 %) и ригидность до (50 %).

. Установлено, что уровень выраженности отрицательных состояний зависит от характера экзамена. Перед экзаменами по профилирующим учебным дисциплинам возникают более ярко выраженные отрицательные психические состояния такие как, тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность, а перед экзаменами по учебным дисциплинам, не связанными с профилем специальности, отрицательные состояния наблюдаются в смягченной форме.

Преподаватель, произвольно влияя на состояние студентов и используя определенные пути стимуляции, может формировать активные психические состояния, значительно повышающие работоспособность и качество выполнения учебных задач. Такие способы воздействия вызывают уверенность в собственной силе, активность мышления и положительный эмоциональный настрой, обеспечивающие более высокие достижения в учении.

Проведенное исследование дает дополнительную информацию о психических состояниях студентов, специфике их содержания и динамики в ситуациях учебной деятельности с неопределенным исходом. Его результаты могут быть использованы для улучшения учебной работы со студентами.

Библиографический список:

. Беляев, Г.С. Психогигеническая саморегуляция [Текст] / С.Г. Беляев, В.С. Лобзин. - М.: Медицина, 1977. - 500с.

. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. - Л., 1988. - 625с.

. Васильев, И.А. К анализу условий возникновения интеллектуальных эмоций [Текст] / И.А. Васильев // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. - М., 1979. - С. 86 - 98.

. Васильев, И.А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности [Текст] / И.А. Васильев //Психологический журнал. - 1998. - Т. 19. - № 4. - С. 49-60.

. Горбов, Ф.Д. Детерминация психических состояний [Текст] / Ф.Д. Горбов //Вопросы психологии. - 1971. - № 5. - С. 45 - 61.

. Дорофеева, Н.В. Учет психофизиологических и психодинамических особенностей студентов в образовательном процессе [Текст] / Н.В. Дорофеева // Пед. образование и наука. - 2011. - № 11. - С. 86-88.

. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. − СПб.: Питер, 2002. − 678с.

. Кон, И.С. Психология старшеклассника [Текст] / И.С. Кон. - М., 1982. - 206 с.

. Кузьмина, Е.И. Исследование детерминант свободы - несвободы от фрустрации [Текст] / Е.И. Кузьмина //Вопросы психологии. - 1997. - № 4. - С. 86 - 94.

. Ларионова, Ю. Н. Влияние психофизиологических особенностей на успеваемость [Текст] / Ю.Н. Ларионова // Нач. шк. плюс до и после - 2010. - № 12. - С. 58 - 62.

. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н.Д. Левитов. - М., 1964. - 343 с.

. Лутошкин, А.Н. Эмоциональные потенциалы коллектива [Текст] / А.Н. Лутошкин. - М.: Знание, 1988. - 625 с.

. Мясищев, В.Н. Психические состояния и отношения человека [Текст] / В.Н. Мясищев //Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. - М., 1996. - № 1 - 2. - С. 8 - 14.

. Немов, Р.С. Общая психология: Краткий курс [Текст] / Р.С. Немов. - СПб.: Питер, 2007. - 304 с.

. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности [Текст] / Н.Б. Пасынкова //Психологический журнал. - 1996. - № 1. - С. 169-174.

. Пейсахов, Н.М. Закономерности динамики психических явлений [Текст] / Н.М. Пейсахов. - Казань, 1984. - 350 с.

. Платонов, К.К. О системе психологии [Текст] / К.К. Платонов. - М., 1972. - 264 с.

. Прохоров, А.О. Методы психической саморегуляции студентов [Текст] / А.О. Прохоров. - Казань, 1987. - 26 с.

. Прохоров, А.О. Особенности психических состояний личности в обучении [Текст] / А.О. Прохоров //Психологический журнал. - 1991. - Т. 12. - № 1. - С. 47-54.

. Психология состояний [Текст] : хрестоматия / сост. Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров; под ред. А.О. Прохорова. - М.: ПЕР СЭ: СПб.: Речь, 2004. - 608с.

21. Размахнина, Е.В.Исследование эмоциональной тревожности старшеклассников [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». 2009. URL: <http://festival.1september.ru/articles/527599/>

. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - М., 2002. - 520 с.

. Словарь практического психолога [Текст]/ сост. С.Ю. Головин. - Минск, 1997. - 800 с.

. Сосновикова, Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст] / Ю.Е. Сосновикова. - Горький, 1975. -117 с.

. Спилбергер, Ч.Д. Подходы к изучению стресса и тревоги в спорте [Текст] / Ч.Д. Спилбергер //Стресс и тревога в спорте /Под ред. Ю.Л. Ханина. - М., 1983. - С. 12-24.

. Суворова, В.В. Психофизиология стресса [Текст] / В.В. Суворова. - М.: Педагогика, 1975. - 175 с.

. Цветкова, А.Т. Концепция диагностики сформированности мотивации учебной деятельности [Текст] / А.Т. Цветкова // Наука и школа. - 2011. - № 4. - С 90 - 97.

. Чебыкин, А. Я. Об эмоциях, детерминирующих познавательную активность [Текст] / А.Я. Чебыкин //Психологический журнал. - 1989. - Т. 10. - № 4. - С.135-141.

. Шарай, В.Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организации экзаменационного процесса [Текст] /В.Б. Шарай В. - М., 1979.

. Шкуратова, И.П. Страхи подростков и их обусловленность тревожностью, нейротизмом и агрессивностью [Текст] / И.П. Шкуратова, И.П. Ермак И // Прикладная психология: достижения и перспективы. - Ростов-на-Дону: Фолиант, 2004. - С. 283-299.

. Яковлева, Б.П. Психическая нагрузка в современном образовательном процессе [Текст] / Б.П. Яковлева, О.Г. Литовченко // Психологичекая наука и образование. - 2007. - № 4. - С. 16 - 22. - (ч/з).

. Янсон, В.Н. Психологическое прогнозирование риска дезадаптации к учебным нагрузкам [Текст] / В.Н. Янсон, З.Ф. Дайя, Л.П. Рожане //Психологическое и психофизиологическое обеспечение процесса обучения студентов / Под ред. Б.Зельцерман. - Рига, 1988. - С. 20-48.